

Una de las diferencias entre las personas y los animales es la manera como adquieren patrones de conducta. En la mayoría de las cosas que los animales hacen, son guiados por el instinto. Este conocimiento y comportamiento es heredado por el animal. La capacidad de aprender o de ser enseñado en cualquier aspecto varía considerablemente, dependiendo del tipo de animal.

Por contraste, el hombre tiene muy pocos instintos aunque las tendencias son heredadas. La mayoría de las cosas que hacemos es porque las aprendimos en alguna parte. A través de diversos procesos de aprendizaje adquirimos hábitos. Los hábitos son convenientes ya que cuando los poseemos no tenemos que deliberar acerca de cada pequeña cosa que hacemos. También pueden ser una molestia si no nos gustan o si tratamos de cambiarlos. Algunos hábitos son difíciles de erradicar. Es más fácil aprender buenos hábitos que deshacerse de los malos.

Cada vez que hacemos o pensamos algo, se activa en el cerebro un ramal nervioso. Estos ramales se convierten en mecanismos permanentes del cerebro y son fortalecidos mientras más son activados. Al romper un hábito necesitamos desactivar el ramal nervioso. Esto se hace de dos maneras cuando decimos “NO” al hábito, las fibras nerviosas inhibitorias comienza a formarse en el viejo ramal, tendiendo a debilitar la fuerza del hábito. Entonces, sustituyendo el viejo hábito por otra cosa, se forma un nuevo ramal que actúa como una alternativa sobre el cual la energía del viejo hábito puede ser dirigida. Aunque pueda estar desactivado, el viejo ramal todavía está ahí, haciendo que sea fácil reactivarlo a él aunque sea una sola vez.

Entonces para romper un hábito, debemos ser decididos. No sea ambivalente o indeciso. Esto tiende solamente a excitar tanto los nervios, inhibidores como los excitantes al mismo tiempo. En vez de eso, sea firme. Mate de hambre al viejo hábito y comience a alimentar uno nuevo. Concéntrese en un sustituto positivo, y no tendrá que emplear tanta energía luchando con el negativo. Por ejemplo, sustituya la respiración profunda o el tomar agua por el fumar. Cada vez que tenga la urgencia de fumar, practique algunos ejercicios de respiración profunda o tome un vaso de agua. Pero lo más importante es decidirse. El fortalecer cualquier hábito de estilo de vida positivo tiende a debilitar los negativos. Por ejemplo, un programa de ejercicios es uno de los mejores antídotos en contra del hábito de fumar. Los buenos hábitos tienden a fomentar otros buenos hábitos a diseminar otros malos hábitos.

Cuando trate de suprimir un hábito, anticipe encontrar algunas áreas de problemas. Este preparado para un momento en el cual muy posiblemente experimentará que ese viejo hábito clama por atención. Haga planes anticipados. Piense en alguna manera de vencerlo exitosamente. Trate de evitar situaciones en las cuales el hábito será despertado. No haga excepciones. Recuerde, una excepción reactiva ese hábito dormido. Sea sincero acerca de sus debilidades. Reconózcalas, pero no esté pensando en ellas constantemente. Piense en lo que es beneficioso y practique a menudo los buenos hábitos que desea mantener y fortalecer.

Debemos recordar que el verdadero control propio es un don de Dios, el cual podemos recibir solamente en Cristo Jesús, “Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí, nada podéis hacer”. A menudo en esta vida nos encontramos en una situación desesperada. Pero en Dios tenemos una provisión infinita de recursos. Tantos, que el apóstol Pablo pudo decir: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. Filipenses 4:13

Recopilado por Kurt Unglaub, M.P.H.

Esta serie de folletos de información de salud incluye los títulos siguientes: El aire puro, La luz solar, La abstinencia, El descanso, El ejercicio, La dieta apropiada, El agua, Confianza en el Poder Divino



Ministerio de la Salud
Adventista

787-758-8282 EXT. 255



La Abstinencia

Y mandó Jehová Dios, al hombre, diciendo. De todo árbol del huerto podrás comer, más del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de el comieres, ciertamente morirás”. Génesis 2:16,17

El diccionario define esta extraña palabra “abstinencia” como siendo moderado o frugal en el comer y en el beber. Todos hemos oído el lema: “Moderación en todas las cosas”. Generalmente se piensa que esto se refiere a todas las “cosas buenas”. Con seguridad no podemos apoyar el uso moderado de la heroína, la moderación en la práctica del adulterio o tener una inclinación moderada hacia actitudes negativas tales como el odio, la intolerancia o el engaño. Una definición precisa de abstinencia sería “moderación (evitando los extremos) en aquellas cosas que son buenas, y evitar o abstenerse totalmente de aquellas cosas que son dañinas”.

En el texto introductorio de la Escritura, Dios no da el principio de la abstinencia sobre el cual se basa la oportunidad de recibir la vida eterna. Adán y Eva fueron creados a la imagen de Dios y no tenían ninguna disposición hacia una indulgencia egoísta y por lo tanto practicarían en forma natural la temperancia o el dominio propio. No tenían tendencias hacia los extremos. Habían de practicar la moderación al comer libremente de todo árbol del huerto.

Pero no habían de comer de un cierto árbol –el árbol del conocimiento del bien y del mal. Dios deseaba que ellos experimentaran solamente lo bueno. Satanás sugirió que ellos deberían descubrir también cómo sería conocer un poquito del mal. Desconfiaron de Dios y comieron del fruto prohibido. Quebrantaron el principio de salud de la abstinencia y decidieron ir más allá del uso moderado de aquellas cosas que son buenas y también experimentaron un poquito de lo malo. Su violación causó que un cambio tomara lugar en sus propias naturalezas. Una vez que cedieron a un deseo egoísta, habían abierto ahora las compuertas de la intemperancia y finalmente de la muerte. Dios les había advertido: “El día que de él comieres, ciertamente morirás”.

Si Dios en su gran amor y misericordia no hubiera intervenido, su situación hubiera sido desesperada. Dios ya tenía un plan en reserva en el caso de que una emergencia tal se presentara. Este plan para salvar no solamente a Adán y a Eva de la muerte eterna, sino también a todos sus descendientes, es el tema principal de toda la Biblia. Es la manera divina de restaurar en la raza humana el perfecto control de sí misma, como lo tenían Adán y Eva en el principio. Esa manera es Jesucristo, el Hijo de Dios. “Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que cree en él, no se pierda, sino que tenga vida eterna”. Juan 3:16. “Y este es el testimonio: que Dios nos ha dado vida eterna; y esta vida está en su Hijo. El que tiene al Hijo tiene la vida; el que no tiene al Hijo de Dios no tiene la vida”. 1Juan 5:11-12. La evidencia de que una persona ha recibido el Espíritu de Dios en Cristo está descrita en Gálatas 5:22-23: “Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio; contra tales cosas no hay ley. “Podemos resumir lo que se ha dicho hasta este punto como sigue:

1. La abstinencia es el uso moderado de aquellas cosas que son buenas, mientras nos abstenemos de aquellas que son dañinas.
2. Esta abstinencia requiere dominio propio o temperancia.
3. La temperancia es un don de Dios que nos llega cuando recibimos a Cristo.

Entonces, se requiere temperancia para poder organizar un estilo de vida balanceado física, mental, social y espiritualmente. Después de todo, sin dominio propio no podemos poner en práctica el conocimiento que tenemos. A menos que tengamos el poder de llevar a cabo todas nuestras buenas intenciones, no son de gran utilidad.

Una vez que tenemos el poder divino obrando en nosotros, podemos practicar la moderación en aquellas cosas que son buenas. Evitaremos los extremos –la “glotonería” y la “excesiva frugalidad”.

El comer en exceso produce malestar estomacal y obesidad. No comer lo suficiente es causa de desnutrición e inanición.

Trabajar en exceso provoca agotamiento o daño. No trabajar lo suficiente atrofia el sistema y produce debilidad.

Descansar excesivamente debilita produce vagancia. Descansar muy poco genera confusión mental y agotamiento.

También necesitamos una dosis balanceada de aire, agua y luz solar—no demasiado ni muy poco.

La abstinencia debería regular no solamente nuestros hábitos de salud física, sino también los aspectos mentales y sociales de la vida. Demasiada lectura, demasiado caminar, demasiado pensar, demasiado entretenimiento, demasiados deportes, demasiada televisión, materialismo y modas –todas estas cosas, si no son reguladas apropiadamente, agotarán las facultades mentales y aún conducirán a un colapso físico en alguna parte del cuerpo. Hasta se podría decir que estas cosas son en una cierta forma intoxicantes, cuando son llevadas al extremo. Estamos familiarizados con las expresiones “pegado a la televisión” o “aficionado a los deportes” (fanático). Estos ejemplos sirven para ilustrar como nuestra vida entera puede ser desbalanceada y la mente hasta cierto punto intoxicada o deformada por una excesiva estimulación. La Biblia nos enseña que: “Todo lo que es verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buena reputación; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”. Filipenses 4:8. Este antídoto sería ciertamente efectivo para los males intelectuales y sociales que afectan a la comunidad.

El alcohol, el tabaco y la cafeína, como son usados comúnmente (excluyendo usos médicos poco frecuentes), no hacen ningún bien y se ha probado que provocan muchos efectos secundarios dañinos, dependiendo del patrón de uso. Cada uno de ellos tiene su lugar en la línea de importantes sospechosos que contribuyen a la epidemia de enfermedades degenerativas –arteriosclerosis, osteoporosis, cáncer, hipertensión, diabetes, obesidad y así sucesivamente. También tienen una función en el comportamiento violento, los accidentes y los fuegos. Casi siempre hay un cierto grado de dependencia envuelto en su uso. Aparte del daño físico causado, esa dependencia es perjudicial en el aspecto mental y social, puesto que el adicto es condicionado subconscientemente a usarlos como muletas. El desarrollo de la importante habilidad para solucionar problemas y de capacidad para enfrentar las experiencias de la

vida diaria es retrasada hasta el punto de que la muleta química es usada como un sustituto. Todo lo que el adicto necesita para descubrir el alcance de su dependencia es detener su uso.

Las drogas ilegales deberían ser rechazadas por las mismas razones. Estas tienen la desventaja adicional del sentido de culpa moral y de la posibilidad de un castigo civil. Aún las drogas que se venden sin prescripción deberían ser evitadas. Siempre producen efectos secundarios, muchas veces no hacen el debido efecto, y generalmente hay alternativas de remedios más seguros que podrían ser usados en su lugar.

Algunas veces los medicamentos fuertes son el menor de dos males, y en tales casos su uso está justificado. Hasta que se encuentre algo mejor, su uso puede ser necesario.

Aunque necesitamos practicar la moderación al ingerir cualquier tipo de comida, debemos ser más moderados en el uso de algunas comidas que de otras. El *U.S. Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs*, publicó en el 1977 estas recomendaciones para todos los norteamericanos:

1. Coman menos azúcares y dulces
2. Coman menos grasa y colesterol
3. Ingieran menos sal
4. Coman más frutas, vegetales y almidones
5. Mantengan su peso normal

En un lenguaje de uso diario y práctico estas instrucciones significan que necesitamos comer menos alimentos procesados y refinados y menos productos animales de toda clases. Una dieta básicamente vegetariana, compuesta mayormente de alimentos sencillos, comidos en cantidades suficientes para mantener el peso saludable, es lo ideal.

Algunos aditivos, las especias irritantes, los condimentos, el vinagre, la levadura en polvo y la soda, también deberían ser evitados, ya que son dañinos para el estómago y para el sistema nervioso.

La temperancia y la abstinencia también fomentan la seguridad. La mayoría de los accidentes son causados por quebrantar la ley, error humano (cálculo equivocado), o condiciones peligrosas. Casi todos los accidentes automovilísticos y las lesiones podrían ser prevenidos si se eliminara el alcohol, si usaran los cinturones de seguridad, se obedecieran las leyes y los vehículos fueran cuidados. Alrededor de la casa las áreas de mayor peligro son: los jardines, las veredas, los peldaños, los caminos, la maquinaria y el agua. Dentro del hogar, consideremos los juguetes, la ropa inflamable, los fuegos, la electricidad, los medicamentos, las sustancias químicas, los utensilios e implementos de cocina como amenazas potenciales. Este viejo adagio ciertamente encierra sabiduría “una onza de prevención vale una libra de curación”.